De klankschaal


Een uitgave van Stichting
Leven in Aandacht

Herfst 2017
Jaargang 23
Nummer 54

Thema
Gewoonte-energie

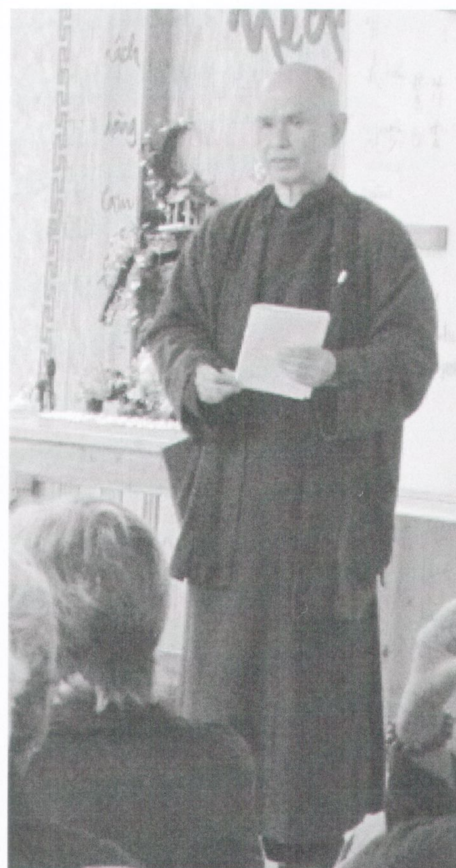
Dharmalezing
De neiging van onze geest

Uit Plum Village
Erepenning voor Thây

4

Thema:
Gewoonte-energie





20

Uit Plum Village:
Erepenning voor Thây



fotoʼs omslag: Marjolijn van Leeuwen (voor) en Gré Hellingman (achter)

10

Dharmalezing
De neiging van onze geest

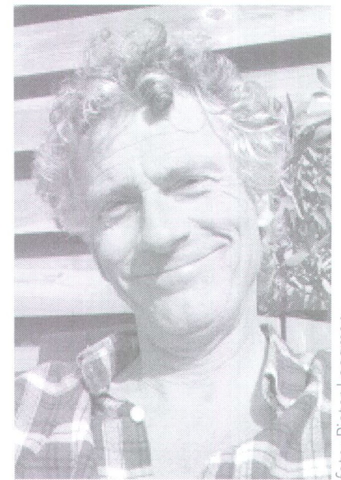


22

Toegepast boeddhisme
Centrum Tam Binh



Lieve vrienden,


foto: Pieter Loogman

'We zijn gewoontedieren' is een uitdrukking die je soms hoort om aan te geven dat wij mensen het fijn vinden om gewoontes te hebben. Ze geven ons (of dat denken we tenminste) nu eenmaal structuur en veiligheid, en de een heeft er meer behoefte aan dan de ander.

In extreme mate zien we dat prachtig verbeeld in de film *Rain Man*, waarin Dustin Hoffman Raymond speelt, de nieuw ontdekte autistische broer van Charlie Babbitt (gespeeld door Tom Cruise), een op geld beluste yup zonder al te veel empathisch vermogen. Wanneer Charlie een boek uit de kast van Raymond haalt, wordt Raymond zéér gestrest ('Oh-oooh! Hij zit aan mijn boeken, wanneer gaan ze weer, Vern?') en er moet zéker op tijd gegeten worden, mét prikkertjes in de stukjes pizza! Daar ontleent hij zijn veiligheid aan, legt zijn begeleider en grote vriend Vern uit.

En hebben we niet allemaal van die 'vastigheidjes' waaraan we gehecht zijn en waarvan we onrustig worden als ze niet (of niet op tijd) gebeuren? Gewoontes, of liever gewoonte-energieën, die we in de loop van de tijd, misschien wel al vanaf onze kleutertijd, hebben ontwikkeld. Al of niet om een angst mee te beteugelen.

Niets mis mee. Als we het maar weten en ons er niet door laten bepalen zoals bij Raymond. En als we ons er dan tóch door laten bepalen, proberen om ons daarvan bewust te zijn, er mild naar te kijken. Daarbij is het ook fijn als we onderscheid weten aan te brengen tussen onze positieve en negatieve gewoonte-energie. Positieve gewoonte-energie is heilzaam; door de beoefening ontwikkelde mindfulness die ons steeds weer terugbrengt bij onszelf, er zijn voor onszelf, voor anderen, het kunnen opbrengen om te luisteren etc.

Mijn positieve gewoonte-energie zou ik wat meer mogen ontwikkelen. Mijn negatieve gewoonte-energie wat meer mogen onderkennen. Stoppen als ik merk dat ik weer ren. Ergens vandaan of ergens naartoe. Angst en negatieve gewoonte-energie gaan hand in hand. Zijn elkaars beste vrienden. De laatste tijd probeer ik me in mijn meditaties te openen voor de pijnen en angsten, voor de negatieve gewoonte-energieën die diep in mij zitten. Ik probeer ze liefdevol te verwelkomen, te omarmen. Ik merk ook dat iets in mij dat niet leuk vindt, dat 'gewroet'. Al die angsten en pijnen geven immers ook structuur, net als de vaste plaats van de boeken van Raymond. 'Afblijven! Wanneer ga je weer? Alles zijn eigen plek. Alles gráág zo laten!'

Onze positieve gewoonte-energie van mindfulness kan onze negatieve gewoonte-energie aandacht en liefde geven, ernaar glimlachen en zeggen: 'Nee, hoeft niet meer, 't is goed, lief, laat maar los en ga je vrijheid tegemoet!'

Wat mooi dat we dat kunnen! Áls we dat kunnen! Dat wens ik eenieder toe!

Pieter Loogman
Full Path of the Heart

Doordeweeks een boeddhist, in het weekend een alcoholist

Mijn liefde voor bier weerhield me er lange tijd van om de vijf aandachtsoefeningen aan te nemen. Ik wist namelijk dat ik me nooit aan de 'regel' van niet drinken zou kunnen houden. Pas toen ik de aandachtsoefeningen ging zien als een richtpunt op de horizon, in plaats van als een dogma, kon ik ze toelaten. Ik dacht: misschien helpen de oefeningen, en specifiek de vijfde – heling en voeding – me juist wel om bewuster om te gaan met alcohol? Inmiddels zijn we een aantal jaar verder en stopte ik ter experiment onlangs veertig dagen met alcohol drinken, een gewoonte-energie waar ik al jaren een haat–liefdeverhouding mee heb. Ik schreef er een blog en een gedicht over, genaamd: vriend alcohol.

[Naam van de schrijver is bekend bij de redactie]

Dag 2: WhatsApp-bericht:
– Gefeliciteerd Henry, zaterdag kratje??? -

Kratje bier

Het is donderdag, dag 2 van de drooglegging. De Whatsapp-groep van mijn voetbalteam stroomt naast de gebruikelijke porno vol met verjaardagsfelicitaties voor een teamgenootje. We rekenen erop dat hij een kratje bier trakteert na de wedstrijd zaterdagmiddag. Van groepsdruk geen sprake, hoor...

Ik staar naar buiten vanaf mijn werkplek vlak bij Den Haag Hollands Spoor. De hofstad bronst in 't lentezonnetje. Mijn gedachten dwalen af naar zaterdag, na de wedstrijd op een bankje in de zon, proostend op onze overwinning. De mannen aan de koude klets, ik aan de cola...

Drinkgedrag

Ik pas veertig dagen voor alcohol. Waarom? Ik ben niet tevreden over mijn drinkgedrag, bovendien is mijn vriendin niet blij met mijn alcoholconsumptie.

De wereld door een beschonken bril bekijken vind ik leuk op z'n tijd, maar ik droeg de bril wel erg vaak in de weekenden het laatste jaar, tot ergernis van mijn meisje. Zij drinkt namelijk amper, en als ik dan een paar biertjes op heb, levelen we niet meer en denk ik dat ik heel grappig ben, en zij dus niet. Daar komt bij dat ze een overgeeffobie heeft, en ook graag in control is. Mijn onvoorspelbare gedrag geeft haar dan de zenuwen. Tijd voor een experiment dus en hoog tijd ook om wat goodwill te kweken bij mijn liefje...

Dag 6: WhatsApp-bericht:
– Hallo jongens, volgende week zaterdag bij ons thuis een hapje en borrel en dan lekker ouderwets op stap naar een feest! Kunnen jullie? – Leuk, een feestje, denk ik. Gevolgd door een oh ja shit ik mag niet drinken... Stappen zonder alcohol... Hmmm... is dat wel leuk?

Saai

'Ik vind het saai,' zeg ik ietwat sikkeneurig tegen mijn vriendin over de alcoholloosheid. Het is dag 15, en het gaat me makkelijk af tot nu, maar ik vind het saai soms. Is mijn leven dus saai zonder alcohol, vraag ik me af? Ik huilde, danste, voetbalde, speelde en wandelde op het strand de afgelopen weken. Ik mediteerde vijf dagen in Drenthe, ruziede, ontmoette vrienden, ging uit eten, juichte voor Feyenoord, stoeide met mijn dochter, zwom, rende, liep met schapen, genoot van moderne kunst, zee en bos, gaf les in mindfulness, volgde een compassietraining en zong mijn longen uit mij keel in de auto. Zonder alcohol. Hoe bedoel je saai, en toch rolden de woorden over mijn lippen. Waardoor? De kick, de roze bril, de gewoonte, de gezelligheid of trekjes van een verslaving?

'I don't have a drinking problem
'cept when I can't get a drink.'
~ Tom Waits

vriend alcohol

Ik ontmoette je met oud en nieuw toen ik 15 was.
Het was alsof ik droomde,
en jij me uit een spannend boek voorlas.

Iedere zaterdag bij elkaar, op zoek naar de grens,
tot in de kleine uurtjes,
zette je mijn wereld (letterlijk) in de hens.

Je hielp me met rokkenjagen,
al zorgde je er dikwijls voor,
dat ik niet meer in staat was om een nummertje te vragen.

We gingen samen op reis naar het eind van de wereld,
door de nachten dansen, flirten, geinen en zwierezwaaien,
met hoofdpijn surfen tussen de haaien.

Je beschermde me tegen schaamte en diepe pijn,
terwijl ik vooral dacht aan samen lol maken,
en plannen maakte om weer in die roes te zijn.

Met fases nam ik afstand,
observeerde ik de golven van je gedrag, en jouw invloed op mij,
starend vanaf het droge aardeland.

Maar telkens weer verleidde je me tot nieuwe avonturen,
gewoon omdat ik van je gezelschap genoot,
maar ook steeds vaker uit gewoonte of nood.

Dan spraken we af om het rustig aan te doen,
maar aan het eind van de avond
struikelde ik weer over woorden zoals toen.

Goede vriend, we dansen nu 23 jaar lang.
Ik durf het haast niet te zeggen,
maar onze hechte band maakt me soms bang.

Gelukkig

'Engelse wetenschappers hebben bevestigd wat mensen al jaren weten: van alcohol drinken word je gelukkiger,' las ik in een online artikel. Dat klinkt fijn in de oren natuurlijk, voor iemand die graag wat drinkt. 'De wetenschappers waren in hun onderzoek wel specifiek met hun bewoording: op het moment van alcohol drinken voel je je gelukkiger. De onderzoekers waarschuwden dat te veel drinken een averechts effect heeft, dus niet in overdrijven.' Laat ik nu net erg goed zijn in dat overdrijven. Geen drie Belgische biertjes maar zes, na een fles wijn nog een paar biertjes, en op een avondje uit ben ik de tel al gauw kwijt van de hoeveelheid glazen.

Alcoholist vs boeddhist

'Doordeweeks een boeddhist, in het weekend een alcoholist' noem ik mezelf gekscherend wel eens. Geen monnikhaar op mijn hoofd die eraan denkt om op maandag een biertje open te trekken, doe mij maar thee en een zitmeditatie dan, maar zodra het vrijdag is, lijkt iets in mijn systeem te zeggen: Bier!!! Ik tril nog net niet, maar mijn lichaam roept om de kick. Als het eenmaal avond is, en ik op de bank *The Voice of Holland* kijk zonder alcohol (wat gelukkig ook wel vaak gebeurt), dan is dat gevoel weg, maar vooral in de aanloop op vrijdagmiddag merk ik dikwijls onrust. 'Lekker ontspannen,' zegt mijn zwager over zijn biertje op vrijdagmiddag waar hij naar uitkijkt. Dat herken ik wel, even de spanning los, gedachten op nul. Maar hoe ontspannen is het eigenlijk?

'That's all drugs and alcohol do,
they cut off your emotions in the end.'
~ Ringo Starr

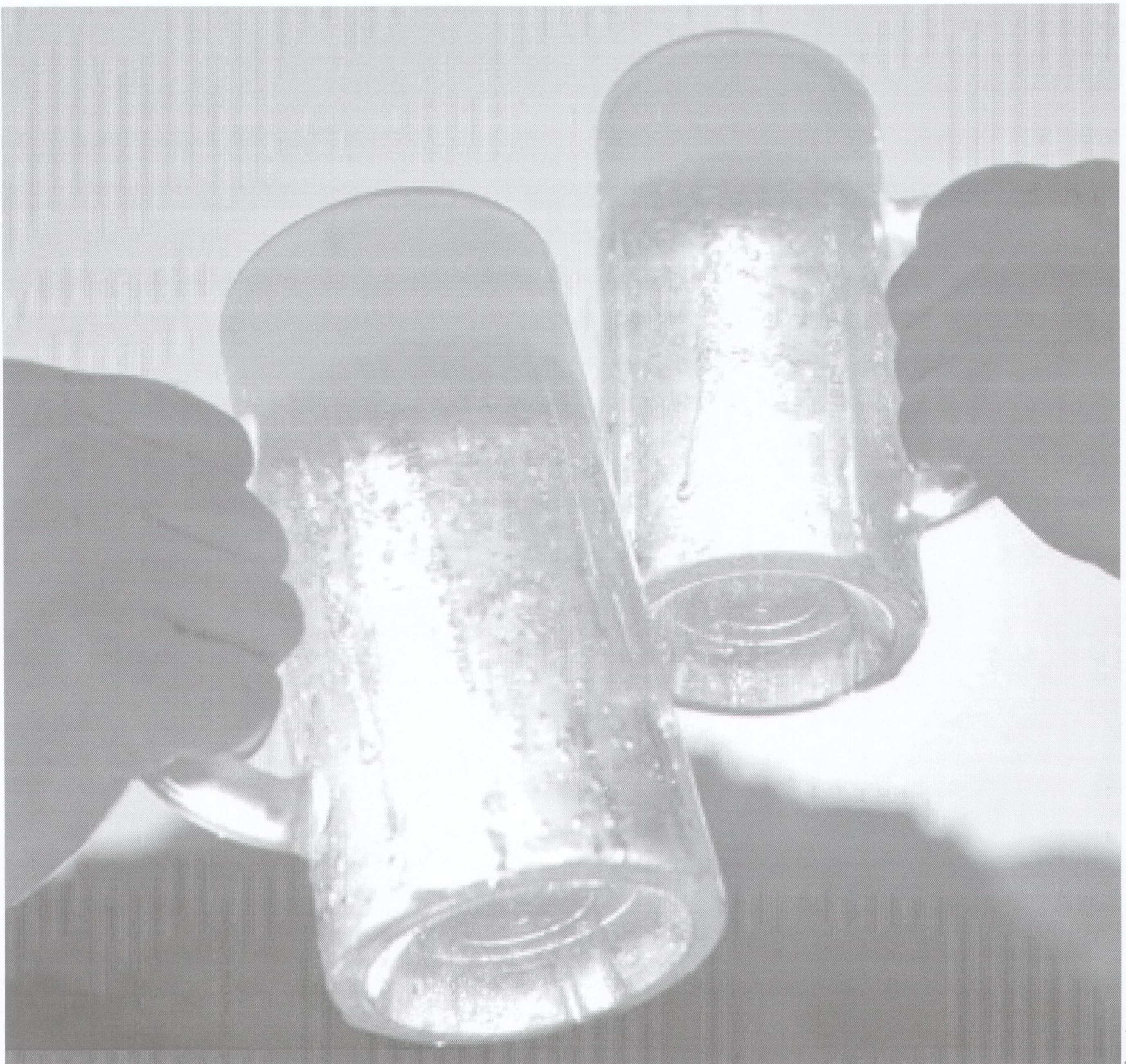


foto: Internet

Weekenddrinken

Dat weekenddrinken is er trouwens niet van de ene op andere dag ingeslopen. Op mijn vijftiende ging ik iedere vrijdagavond met m'n vriendjes naar de slijterij om wodka, rum, vieux of whisky te kopen. Vrijdags sloegen we de drank in, zaterdags zopen we (in) en gingen we dronken op stap. Week in, week uit laveloos. Spuugde iemand de dansvloer niet onder, dan crashte er wel iemand met z'n fiets de bosjes in. Ik weet nog dat ze mij een avond kwijt waren in de lokale disco, lag ik uitgeteld langs de rand van de haven mijn roes al uit te slapen, een andere nacht vatte de frituurpan thuis vlam toen ik beschonken in slaap viel op de bank. Comazuipen noemen ze dat tegenwoordig, volgens mij. Even zo goed kijk ik met veel plezier terug op die tijd, maar de periode heeft me wel getekend als drinker.

Dag 22: 'Ik vind het wel knap hoor,' zegt een teamgenoot bij de voetbal over mijn experiment.
Best gek dat mensen het knap vinden, denk ik. Zegt dat iets over de drinkcultuur in Nederland? 'Mwah, het valt wel mee hoor,' antwoord ik terwijl ik jaloers naar zijn biertje kijk. 'Biertje?', roept een ander.

Alcoholisme

Mijn vader, zijn broers en hun vader waren allen hele zware drinkers en/of alcoholisten. Het drinken zit in mijn genen, en dat gegeven beangstigt me wel, ook na deze veertig dagen. Ik weet namelijk dat mijn drinkpatroon niet helemaal normaal is. Als mijn bier nog niet op is, ben ik al bezig met een volgend biertje. Ik heb ook moeite met stoppen met drinken. Wanneer ik eenmaal een drankje op heb, willen de remmen los. Even een biertje doen met vrienden in de stad, eindigde al vaak in een vage kroeg om half vijf 's nachts met een stuk in mijn kraag.

Eigenlijk heb ik al jaren een haat-liefdeverhouding met de drank. Vroeger dacht ik er niet zo over na, maar zeker sinds ik mediteer, ben ik me veel bewuster van m'n drinkpatroon. Het aannemen van de aandachtsoefeningen en mijn beoefening helpen mij om balans te vinden en mijn gedachten te observeren die gepaard gaan met mijn drinkgedrag. Dat heeft er echter nog niet toe geleid dat ik echt veel minder drink. Wel word ik steeds milder in het oordeel naar mezelf. Ik weet de *second arrow* namelijk steeds vaker te ontwijken. Nu die eerste nog...

When you get hurt, say, by an arrow, that is pain. The arrow hitting your arm, it hurts. Pain. However, there is a second arrow, which is your reaction to the arrow, the getting angry, the planning revenge, that is beyond pain, that is suffering.
~ Buddhist teaching

Dag 39: 'Ik vind het vooral irritant dat ik geen keuze heb,' zeg ik tegen mijn zwager. Nog een dag te gaan, we zijn bij Motel Mozaique. Ik loop wat mokkend rond en ben moe. 'Biertje,' vraagt ie. Ik glimlach flauw en neem een slokje van mijn cola.

Gezelligheid

'Ik drink vooral voor de gezelligheid,' is volgens Psychologie Magazine een van de vijf meest gebruikte smoezen door mensen om hun alcoholgebruik goed te praten. Ik ken dat wel. Gezellig een drankje bij het koken, tijdens een wedstrijd van Feyenoord, bij het eten, aan het eind van een zware werkweek, op een festival, bij een verjaardag en na het voetballen... Gezellugg!!

Zo sta ik aanstaande zaterdag op het voetbalveld, en na afloop mag ik (eindelijk) weer een biertje doen. Ik kijk ernaar uit. Is dat fout? Nee, dat geloof ik niet. Zolang het maar met mate gaat, right?! Wat ik vooral prettig vind na dit experiment, is dat ik mezelf weer de vrijheid geef om te kiezen om te drinken, ook al ligt de verleiding op de loer om die vrijheid te misbruiken. Daarentegen gaf de restrictie van de afgelopen veertig dagen me wel rust in mijn (oordelende) hoofd, bovendien kreeg ik een tevreden gevoel over mijn gezonde levensstijl en scheelde het een hoop gesteggel met m'n meisje. Redenen om helemaal te stoppen? Misschien, op den duur, maar vooralsnog ben ik nog te gehecht aan vriend alcohol en dat is best een beetje eng.

'It's like an angel crying on your tongue.'
~ The Mentalist

Erkennen na het herkennen geeft ruimte

Bij de observatie van onze gewoonte-energieën is het moment van de herkenning een ware deur tot bevrijding. Als we daarna het patroon van deze energieën erkennen, kunnen we ons ervan bevrijden en voorkomen dat we steeds dezelfde weg inslaan. Hieronder hebben we drie stukjes uit *Klankschalen* van de vorige eeuw opnieuw afgedrukt. Ze zijn een bron van herkenning in ons dagelijks leven.

Wat is jouw score?

'Meditatie is aandacht, liefdevolle aandacht, van moment tot moment...' Gemakkelijker gezegd dan gedaan! In plaats van voortdurende liefdevolle aandacht, draag ik vaak van moment tot moment een beoordelaar in me mee, die alles in de gaten houdt. Bijna alles wat ik doe wordt kritisch bekeken en er wordt een etiketje op geplakt: 'goed' of 'fout'. Vaak voel ik me rot als de scheidsrechter weer bezig is, want hij heeft een scherp oog voor al mijn 'zwakheden' en over mijn goede kanten hoor ik hem nauwelijks. Ik krijg er regelmatig een minderwaardigheidsgevoel van, want hij is niet gauw tevreden.

Op een ochtend werd ik wakker in een tamelijk negatieve stemming. De dag ervoor had ik me ook al niet zo happy gevoeld en ik zag mezelf al weer zo'n dag doorzeulen. Daar begon de beoordelaar: 'Jij bent ook altijd down en je hebt niet eens de kracht er wat aan te doen. Zwakkeling!' Toen dacht ik: 'De zon schijnt. Daar wil ik van genieten. Ik heb helemaal geen zin om in deze negatieve stemming te blijven hangen. Door al die oordelen kan ik niet vrijuit leven. Daar wil ik iets aan doen!' Ik had al gemerkt dat de beoordelaar zich meestal niet zomaar opzij laat zetten. Hoe meer je hem wegduwt, hoe sterker hij terugkomt. Wat dan te doen? Toen school mij een tip te binnen die ik ooit gelezen had in een boek over meditatie (ik geloof van Stephen Bachelor): tellen! Niet op de oordelen ingaan en ze ook niet wegduwen, maar gewoon tellen. 'O, wat ben ik moe, het zal wel weer niks worden vandaag.' Oordeel nummer een. 'Ik zal wel nooit leren om ontspannen te werken in mijn vak.' Oordeel nummer twee. 'Jee, wat kijkt die man chagrijnig. Vervelende vent!' Oordeel nummer drie. 'Wat ben ik egoistisch, ik denk alleen maar aan mezelf.' Oordeel nummer vier. 'Hij zal me wel burgerlijk vinden als ik dat doe.' Hé, nummer vijf, in vermomming.

'Goh, wat grappig, als ik gewoon tel hoef ik me niets van al die oordelen aan te trekken. Die scheidsrechter kan wel van alles zeggen! Goed zo!' O, oordeel nummer zes. Ik begon er lol in te krijgen. De scheidsrechter bleef zijn oordelen vellen, maar ze brachten me meestal niet lang van mijn stuk. Hij probeerde ook allerlei vermommingen uit, zoals wat anderen wel niet van me zouden denken en dat ik er toch niet zomaar op los kon leven. Gewoon verder tellen. Na een paar dagen liet hij zelfs wat minder van zich horen. Ik heb een scorelijst bijgehouden en alleen de grove oordelen geteld waardoor ik me (bijna) rot ging voelen. Vandaag ben ik pas bij oordeel negenentwintig aangeland. Een doorsnee dag (dertig). Wat is jullie score?

Marieke Zeeuwen

MOPPERDEMOPPER

Het was de eerste dag van de zomerretraite, druk dus. Mijn taak was om de mensen naar hun kamer of kampeerplek te brengen en hen zo nodig van een slaapzak, lakens en een muskietennet te voorzien. Ik had er zin in, vond het fijn de mensen welkom te heten, maar werd in de loop van de dag ook flink moe. Ja, die muskietennetten... Wel zestig nieuwe waren er aangeschaft, hele handige, die met een haakje in het plafond bevestigd konden worden. Er was maar één ding mis: er waren geen haakjes gekocht, of, in elk geval, ze waren onvindbaar.

Ik voel me vaak wat oververantwoordelijk om het iedereen naar de zin te maken, en ik vond het dan ook verschrikkelijk vervelend. Ik liep heen en weer te draven (jawel, ook in Plum Village loop ik wel eens te draven) om haken te vinden, maar tevergeefs.

Ineens hoorde ik mezelf mopperen: 'Waarom zijn er geen haakjes, ik ben al moe genoeg zonder ook nog eens naar haakjes te moeten zoeken, ze stonden nog wel op de boodschappenlijst, waarom lopen de dingen hier altijd zo moeizaam, welke sufferd heeft vergeten haken te kopen' – enzovoorts, enzovoorts. Op dat moment besefte ik dat ik niet bepaald een positieve bijdrage leverde aan een goede sfeer op aankomstdag, en ik hield verder mijn mond – met moeite.

Later vroeg ik me af waarom de drang om hardop aan mijn ontevredenheid uiting te geven zo sterk was.


foto: Anke Kooke

Natuurlijk wilde ik gewoon gelijk krijgen. Op een iets dieper, kwetsbaarder niveau wilde ik gezien worden in mijn m'n best doen en mijn vermoeidheid. Maar hardop lopen mopperen helpt niet bepaald. Het levert geen haakjes op, en hoewel ik best gelijk kreeg van deze en gene ('ja, ja, het is me toch wat hier altijd') deed dat me niet beter voelen, en echt begrip kreeg ik er natuurlijk ook niet door. En intussen betekende dat hardop van mijn ongenoegen blijk geven dat ik bij wijze van spreken mijn prullenbak in de openbare ruimte leegkieperde.

Toen ik zo bij dat alles stilstond, zag ik ook ineens dat ik door mijn geklaag mijn zaden van ontevredenheid en frustratie aan het voeden was, en ineens snapte ik beter wat dat eigenlijk is, dat 'voeding geven aan de moeilijke zaden in ons'. Door voortdurend hardop te vertellen wat er mis is (en trouwens ook door dat eindeloos van binnen voor ons zelf te herhalen), bevestigen we ons geloof in ons beeld van hoe de wereld (onszelf en anderen inbegrepen) zou moeten zijn. En als het anders is, gaan we vechten, zijn we boos, bezeerd, ontevreden. In dit geval ging het dus om mijn geloof dat het heel erg is dat de mensen hun muskietennet niet kunnen ophangen, en dat er dus haken moeten zijn, terwijl dat toch maar een gedachte is – een van de honderden, ja duizenden gedachten die per dag door mijn hoofd gaan.

Dit onschuldige incident met de haakjes betekende voor mij een schokkende ontdekking: wat bevrijdend zou het zijn om de wereld te nemen zoals hij is, steeds, in ieder moment; en hoe diep zit de behoefte – een enorm sterke behoefte bovendien – om me vast te blijven klampen aan mijn ideeën dat hij anders zou moeten zijn. Wat een gevangenis creëer ik voor mezelf. Gek genoeg groeit, met het dieper wordende besef hoezeer ik vasthoud aan mijn ideeën en beelden, tegelijk, beetje bij beetje, de bereidheid ze los te laten. En dat is hoe ik op 't ogenblik mijn oefening zie: zien hoe ik vasthoud, hoe ik vecht – dat omhelzen, en dan, soms, een beetje... is er ineens een loslaten.

Sietske Roegholt
True Substance of Understanding

Ergernis

Op de laatste dag van de retraite kijk ik voor een laatste keer naar mijn ergernis over de mensen die zelfs tot op de laatste dag ondanks herhaaldelijke verzoeken van zuster Jina, een plaatsje reserveren vlak voor het podium. Als iedereen aan het ontbijten is, leg ik mijn eigen kussentje tussen de reserveringen en ga zitten. Ik zie hoe ik deze reserveringen graag door de ruimte wil gooien, weg wil leggen, gemeen opzij wil schuiven en dan zie ik ineens hoe ik zelf voor het podium zit. Mijn ontbijt offer ik op voor dit plekje voor het podium. Ik doe nu precies hetzelfde als de reserveringen. Door dit te doen zit ik net zo vast aan een plekje voor het podium als de anderen, en is niet het belangrijkste om Thây te horen spreken? Ik sta op en leg mijn kussentje aan de kant. Het is niet meer belangrijk om vlak bij Thây te zitten. Wat heerlijk om dit los te laten. Ik ga naar de tent en geniet van mijn ontbijt. Samen met vijf andere deelnemers zingen we het Ave. Dit had ik allemaal moeten missen als ik voor het podium was blijven zitten.

Over de eenenvijftig *mental formations* weet ik niet veel meer, maar ik heb er wel een stukje inzicht bij gekregen. Inzicht in mijn eigen verwachtingspatroon en de teleur-stelling en ergemis als er niet aan mijn verwachting wordt beantwoord. Opluchting en dankbaarheid dat ik dit proces bij mezelf mag waamemen. Dankbaarheid dat ik een beetje mag zien en begrijpen wat belangrijk is voor Thây en hoe hij te werk gaat. Ik voel een diep, diep respect en een grote liefde voor Thây, als ik zie hoe hij tijdens deze retraite als een zorgzame tuinman het zaadje van aandacht bij alle deelnemers plant. En ik voel diepe dankbaarheid voor mijn eigen piepkleine plantje van aandacht.

Nelke van Heest

De neiging van onze geest

Zuster Dieu Nghiem (zuster Jina) gaf deze dharmalezing tijdens een retraite voor zakenmensen in Plum Village. Zij kwamen uit alle hoeken van de wereld, uit Europa, India, de Verenigde Staten, Australië, Afrika, Costa Rica, Japan, Vietnam, Thailand, China. Ze gebruikt zakelijk jargon om Plum Village met een onderneming te vergelijken, en biedt de deelnemers manieren aan om mindfulness tijdens hun werk te integreren.

We zijn managers, CEO's, eigenaren van ondernemingen, bedrijven, corporaties, we zijn misschien adviseurs, of misschien zijn we werknemers. Zakenmensen. We zijn hier allemaal gekomen omdat we nog iets hebben uit te zoeken, te leren, omdat we nog iets willen kunnen. Misschien kunnen we het in één zin samenvatten: wie is de baas? Ik bedoel, de échte baas. Wie leidt ons? En waar voert onze baas ons heen? Zijn we gelukkig met die richting? Zouden we liever een andere kant opgaan? Hebben we daar iets over te zeggen? We zullen hier onze baas leren kennen. We gaan voor hem of haar zorgen, hem of haar gelukkig maken. Dan zal het met ons ook goed gaan en zullen wij ook gelukkig zijn. We weten heel goed dat als de baas van een bedrijf gelukkig is, als die meedogend, vriendelijk en geduldig is, we allemaal erg gelukkig en misschien ook vriendelijk en geduldig zijn. Sommigen van jullie werken misschien op een kantoor, anderen zijn misschien thuiswerkers, maar we zijn allemaal op zoek naar hetzelfde.

Plum Village is een heel grote onderneming en jullie vragen je misschien af wie de echte baas is. Mensen komen hier en vragen ons: 'Hoe doen jullie dat toch?' We ontvangen honderden mensen voor retraites, duizenden per jaar. We hebben vrienden die hier regelmatig komen, buiten de georganiseerde retraites om. Tijdens een dag van aandacht kunnen we met vierhonderd mensen zijn, van wie er tweehonderd kloosterlingen zijn – de werknemers, als je ze zo wilt noemen. Wij zijn de bewoners. Op regelmatige basis hebben we retraites van vier- tot achthonderd deelnemers, het hele jaar door. Dus hoe organiseren we dat? Hoe krijgen we het voor elkaar, telkens weer, jaar in jaar uit? De retraites worden groter en groter en het aantal mensen dat in Plum Village toevlucht zoekt, neemt ook toe. Dus hoe doen we dat?

Thuiswerken

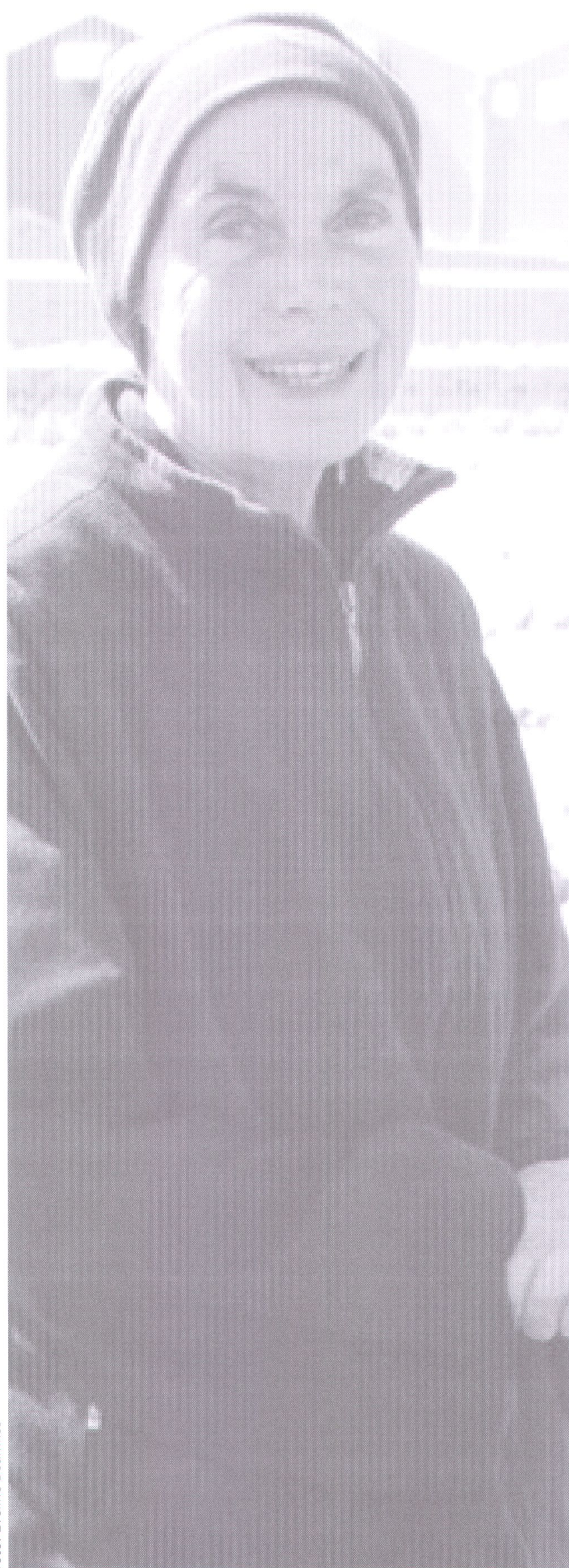
Veel mensen vinden ons thuis fijn. Het logo van Plum Village bevat de woorden: mindfulness, concentratie en inzicht. In de meditatiehal van Upper Hamlet is een glas-in-loodraam met het logo van Plum Village. Je kunt ons logo ook vinden op ons briefhoofd of onze officiële papieren. Mindfulness houdt in: aanwezig zijn. Als we aanwezig blijven, wordt volgehouden mindfulness concentratie, en volgehouden concentratie stelt ons in staat diep te kijken naar dat waar we naar wíllen kijken om zodoende tot écht begrip te komen, en daardoor tot inzicht.

In ons dagelijks leven genereren we de energie van mindfulness. Door de manier waarop we zitten, lopen, eten en werken genereren we de energie van mindfulness. Het betekent dat we op elk moment onze geest thuisbrengen naar ons lichaam. Wanneer we een bel horen, brengen we geest en lichaam samen om volledig aanwezig te kunnen zijn in het hier en nu. En volledig aanwezig zijn betekent mindful zijn. Onze manier van leven houdt in dat we elk moment aandachtig zijn, de hele dag door. Terugkomen en terugkomen en terugkomen. Als we onze geest terugbrengen naar ons lichaam en we écht aanwezig zijn, hebben we een moment van kalmte, van vrede, van klaarheid. Telkens als we een stap nemen en we nemen die aandachtig, hebben we een moment van vrede. Iedere stap is vrede. Een moment van kalmte, een moment van echte aanwezigheid.

In ons dagelijks leven genereren we de energie van mindfulness. Door de manier waarop we zitten, lopen, eten en werken genereren we de energie van mindfulness. Het betekent dat we op elk moment onze geest thuisbrengen naar ons lichaam.

Waar wil ik naar kijken?

Vandaag de dag komt er veel informatie tot ons. We kunnen spreken van informatieoverbelasting. Tegenwoordig zijn we continu beschikbaar en bereikbaar, waar dan ook. Ik dacht: o nee, waar gaat dat heen? Nergens meer respijt, nergens meer vrede. We moeten op elk moment en overal beschikbaar en bereikbaar zijn. Als je arts bent of bij noodsituaties snel moet reageren, is het natuurlijk goed dat je meteen opgeroepen kunt worden als dat nodig is. Maar weten we nog wel wanneer iets een noodgeval is en wanneer niet? En moeten we nú meteen


foto: Eveline Beumkes

reageren op déze informatie en op dít moment en voor deze bepaalde persoon? We dragen bij aan het idee dat we op elk moment en overal beschikbaar en bereikbaar moeten zijn. Soms beroven wij onszelf van onze vrijheid en dragen we misschien ook bij aan het verlies van vrijheid van degene die onze berichten krijgt. Dus bestaat onze beoefening eruit om terug te keren naar onszelf. Om echt aanwezig te zijn. Om in vrijheid te doen wát we doen en daarvan te genieten.

Onze geest absorbeert bijna alles. Wat onze zintuigen registreren, het meest onze ogen en oren, en alles wat we denken, onze geest, geeft de zaden in ons water. Een zaad is een potentieel, een vermogen dat wij hebben. We hebben het vermogen om gelukkig te zijn, we hebben het vermogen om vrij te zijn, te omvatten, om begripvol en gepassioneerd te zijn. We hebben óók het vermogen om geïrriteerd te zijn, om boos te zijn, om ongeduldig te zijn en te discrimineren, om buiten te sluiten. En wat binnenkomt, zal omgezet worden in wat naar buiten gaat. Als we onszelf buiten een situatie willen plaatsen, zullen we erin moeten gaan. We moeten naar binnen kijken, voor onszelf zorgen, om eruit te kunnen komen. We krijgen veel informatie binnen via onze ogen. Als we rondkijken, zien we heel veel. En dan besteden we aandacht aan één ding. De energie van datgene waar we aandacht aan geven, gaat naar binnen en raakt iets in ons, het raakt een zaad aan.

Van hieruit zie ik bomen, huizen, auto's, fietsen, de lucht, gras, zo veel dingen. Wat kies ik uit om mijn aandacht aan te geven? Ik kan de auto's kiezen en zeggen: 'O, vervuiling, waarom zijn ze niet met de trein gekomen? We hadden ze van het station kunnen halen!' Welke zaden in mij krijgen dan water? Een beetje ergernis. Ik heb het vermogen om mij te ergeren, dus ik maak die capaciteit om me te ergeren – we noemen dat een zaad – een beetje sterker. Maar ik kan ook naar de bomen kijken en zien dat de kersen al bijna rijp zijn en dat het er prachtig uitziet! Dat raakt dankbaarheid aan; kijkt naar het cadeau dat de aarde ons zomaar aanbiedt; het vraagt niets, geeft ons gewoon haar vruchten. Als we dankbaarheid in onszelf hebben, zijn we op een heel goede plaats om voor ons lijden te zorgen. We kunnen kiezen waar we naar zullen kijken.

[*Zuster Jina tekent een oog, een boom, een auto.*] Ik heb niet zo veel auto's getekend in mijn leven, dus ik doe mijn best. [*Ze tekent een pijl van de boom naar het oog.*] Er is contact en dit contact geeft de zaden water in de diepte van mijn bewustzijn. Nu wordt mijn geest dankbaar. Na een tijdje komen er andere indrukken, vooral via onze ogen en oren, en een ander zaadje kan zich manifesteren, ik kan me misschien ergens bezorgd over voelen. Als ik hoor dat er iets is wat opgelost moet worden, dan kan het zijn dat mijn geest bedachtzaam is, reflecterend. De zaden die het sterkst zijn, die water hebben gekregen via onze zintuigen, of dat nu ogen, oren, tong, tast, lichaam of ons eigen denken is; de zaden die het sterkst zijn zullen zich het vaakst manifesteren als mentale formaties of als geestes-

Een zaad is een potentieel, een vermogen dat wij hebben. We hebben het vermogen om gelukkig te zijn, we hebben het vermogen om vrij te zijn, te omvatten, om begripvol en gepassioneerd te zijn. We hebben óók het vermogen om geïrriteerd te zijn, om boos te zijn, om ongeduldig te zijn en te discrimineren, om buiten te sluiten. En wat binnenkomt, zal omgezet worden in wat naar buiten gaat.

gesteldheid. Als we vaker dezelfde geestesgesteldheid hebben, ontwikkelt zich dat tot wat we de neiging van de geest noemen. En is deze neiging dan positief of negatief van aard? Zien we mogelijkheden of zien we obstakels? Het is heel interessant om onze geest te observeren. Wat is onze eerste gedachte als we 's ochtends opstaan? O, niet wéér 'n dag! Of: wauw, wéér een dag! Misschien is het op een vrije dag anders dan wanneer we naar het werk moeten. Wat is de eerste gedachte wanneer we een geliefde zien met wie we samenleven? Zo blij dat hij of zij in mijn leven is? Of wanneer we toevallig een conflictje hebben: argh, ik kan die vandaag niet luchten of zien! Wat is onze eerste gedachte? Wat is de neiging van onze geest? Wat is de huidige neiging van onze geest? Want de neiging van onze geest is vergankelijk, net als al het andere. Wat is onze eerste gedachte wanneer we onze werkplek binnenstappen, wanneer we een collega zien? Dat hangt misschien af van de relatie die we met die collega hebben. Als die goed is zullen we blij zijn. Als die niet zo goed is zullen we waarschijnlijk niet zo blij zijn, misschien zelfs geïrriteerd. O, dit is die persoon die altijd zo moeilijk doet tijdens vergaderingen; wat we ook voorstellen, het is altijd: 'Ja maar... dat slaat toch nergens op.' Maar misschien geldt voor ons ook wel: ja maar... Wat is de neiging van onze geest? Dit wil ik graag uitdiepen.

Elk moment van ons leven is er contact

[*Gaat terug naar de tekening.*] Daar is ook een contact [*boom*]. Als ik naar buiten kijk, sta ik in contact met alles wat er is. Mijn aandacht gaat uit naar één ding, in dit geval de boom. Als ik in dié richting kijk, heb ik het hele plaatje. Ik kijk iets langer naar de boom en ik krijg een goed gevoel, dan kom ik wat dichterbij en ik denk: o, het is een boom. Dan zegt mijn geest: 'Ja, ik vind deze boom mooi!' Als ik naar een auto kijk, heb ik ook een gevoel. Ik weet dat een auto een prima product is, maar als ik naar de auto kijk, zegt mijn geest: 'Hm...' Twee manieren om te reageren op een contact. Het is of ja of nee. En dit gaat de hele dag door. We zijn het ons misschien niet bewust, maar op elk moment van ons leven is er contact, is er oplettendheid, gevoel, daarna de duidelijke waarneming van het object en vervolgens het verlangen om ja of nee te zeggen. Dit gebeurt zonder dat wij het doorhebben, steeds en bij iedereen. Het is dát proces dat zorgt voor de neiging van onze geest.

Laten we het in contact zijn eens oefenen. We staan in contact met heel veel geluiden: er is wat geruis, het geluid van de luidsprekers, en het geluid van de bel zal klinken, dus laten we kiezen voor de bel. Laten we aandachtig naar het geluid van de bel luisteren en onszelf toestaan om onze geest thuis te brengen bij ons lichaam en daar dan aandacht aan te schenken, om in contact te zijn met onze adem en ons lichaam en ook met onze geest. Dus laten we genieten van het geluid van de bel en teruggaan naar ons lichaam. [*De bel wordt één keer uitgenodigd.*]

Er is aandacht die we mentale aandacht noemen. Aandacht is in het Sanskriet *manaskara*, en mentale aandacht kan bestaan uit twee soorten: juiste, passende aandacht of onjuiste aandacht. Het woord voor juiste aandacht is in het Sanskriet *yonisomanaskara*. Wat is het verschil tussen juiste en onjuiste aandacht? Juiste aandacht is kiezen voor een object van aandacht dat leidt tot welzijn, ons eigen welzijn, het welzijn van anderen, van de maatschappij, de wereld en het welzijn van Moeder Aarde. Onjuiste of ongeschikte aandacht betekent aandacht geven aan een object dat leidt tot *ill-being*, het on-welbevinden, van onszelf, van anderen, van onze geliefden, onze collega's, de maatschappij, de wereld en onze planeet, ons milieu.

Oorzaken en voorwaarden

We hebben bomen nodig om te kunnen overleven – dus aandacht schenken aan een boom leidt tot 'ja, dit is prachtig', en dat leidt tot 'ik wil voor de boom, voor het milieu zorgen'. En dat leidt tot welzijn, individueel welzijn en groter welzijn voor de planeet. En nu de auto! Veel auto's zorgen voor veel vervuiling, dus kunnen we zeggen dat aandacht schenken aan auto's onjuiste aandacht is. Echter, wat de aandacht juist maakt, is de manier waarop we naar het object van onze aandacht kijken. Dus ik kan naar een auto kijken en zeggen: 'Nou, auto's hebben heel veel levens gered. Ze zijn nodig. Tegenwoordig gaat alles veel sneller en we hebben levens kunnen redden met auto's, bijvoorbeeld met ambulances en brandweerauto's. Er zijn heel veel manieren waarop auto's levens kunnen redden.' Dus ik zie het goede van een auto in. Een auto is ook een auto vanwege allerlei oorzaken en voorwaarden die zijn samengekomen. De auto kan er niets aan doen dat-ie er is. Dit is heel belangrijk. Stel dat we aan politici denken. Als we aan sommige politici denken, voelen we ons misschien blij. Als we aan andere politici denken, zijn we misschien niet zo blij. Betekent dit dat we onze

aandacht niet moeten richten op de politici die ons niet blij maken? Het is geen goed object om onze aandacht op te richten, het geeft de zaden van angst water, van woede, discriminatie. Nee, we kunnen wel naar die politici kijken, of naar wie dan ook met wie we moeite hebben, en we kijken, stoppen en kijken diep. Die persoon is zoals hij of zij is vanwege vele oorzaken en voorwaarden: waar die persoon geboren is, onder welke omstandigheden, in welke omgeving. Het zaad dat deze persoon al had in zijn of haar opslagbewustzijn. We hebben allemaal dezelfde zaden in ons opslagbewustzijn, alleen heeft ieder van ons weer hele verschillende sterktes van bepaalde zaden. We hebben allemaal de zaden van woede, van onderscheid, we hebben allemaal het zaad van non-discriminatie, van geluk, we hebben het zaad van gierigheid, van gulheid, maar in sommigen van ons zijn bepaalde zaden sterker dan in anderen. Dat komt door de oorzaken en voorwaarden. Wanneer we dat inzien, zullen we begrijpen dat iemand die ons schade berokkent onze hulp nodig heeft, zonder dat we daarmee die schade goedkeuren. Hoe kunnen we helpen? Of aandacht juist of onjuist is, hangt af van twee aspecten: het object zelf en de manier waarop we naar dat object kijken. En nu luisteren we naar de klank van de bel en alléén naar de klank van de bel. We hebben een moment van vrede, een moment van klaarheid en we laten alles even los en genieten van de klank van de bel.

Een einde maken aan boosheid

Er is een soetra – een lering van de Boeddha – die 'De vijf manieren om een einde te maken aan boosheid' heet. Daarin krijgen we heel concrete instructies over hoe we een einde kunnen maken aan boosheid. Ons wordt geadviseerd om de juiste aandacht te schenken (yonisomanaskara).

De eerste manier is deze: als iemands lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, maar zijn of haar woorden wel, dan besteden we geen aandacht aan zijn of haar lichamelijke handelingen, maar wel aan zijn of haar woorden. We kiezen. Door aandacht te schenken aan de woorden zullen we niet boos worden, omdat we een groter beeld hebben van deze persoon, en niet alleen maar de daden zien. We zijn groter dan onze fysieke daden of onze woorden. Door aandacht te schenken aan iemands vriendelijke woorden, geven we de zaden van acceptatie water, van inclusiviteit; daarmee voeden we ons welzijn. En als iemands woorden niet vriendelijk zijn, maar zijn of haar lichamelijke handelingen zijn dat wél, dan schenken we aandacht aan die handelingen en niet aan de woorden. Dit is de tweede manier om met boosheid om te gaan.

Als iemands handelingen én woorden niet vriendelijk zijn, wat dan? Dat betekent dat we iets meer mindfulness, iets meer concentratie nodig hebben en een iets dieper inzicht mogen hebben. Als we wat beter kijken, ontdekken


foto: Eveline Beumkes

De Nederlandse monastics: vlnr: De broeders Pham Hanh, Phap Xa en zusters Jina en Sang Nghiem

we misschien een beetje vriendelijkheid in het hart van de ander en daar richten we onze aandacht op. We worden uitgenodigd om echt, volledig aanwezig te zijn en diep in onszelf te kijken – om mee te beginnen, want soms spreken we onszelf heel hard toe en worden we boos op onszelf – en diep te kijken in onze geliefden, onze collega's, ons bedrijf, onze maatschappij, de wereld als geheel. Dit is de derde manier.

Stel nu dat iemands woorden en handelingen niet vriendelijk zijn, en we kunnen in zijn of haar hart niets ontdekken dat we vriendelijkheid kunnen noemen, wat dan? Dat betekent dat die persoon groot lijden ondergaat. Iemand die niet gelukkig is, die niet vriendelijk is, heeft geen vriendelijkheid in zijn of haar hart, woorden of handelingen. Die persoon kan onmogelijk gelukkig zijn, maar wíj kunnen misschien wel helpen voor hem of haar te zorgen.

Ik heb een vriendin die in een kantoor werkt; haar baas is iemand wiens handelingen niet vriendelijk zijn en wiens woorden ook niet al te vriendelijk zijn. De werknemers hebben er moeite mee om vriendelijkheid in hun baas te ontdekken. Zij besloot om er te zijn voor haar baas, werkelijk aanwezig te zijn en te luisteren. Hij bleef zoals hij was, niet vriendelijk, maar op een dag zei hij: 'Dank je, jij bent de enige persoon die me begrijpt.' Ze hadden een goede relatie, ondanks de boosheid die van tijd tot tijd de kop opstak, omdat mijn vriendin in staat was om te helpen en zich niet liet meeslepen door de onvriendelijke acties en woorden en de hardheid van zijn hart. Zij hielp om wat zachtheid aan te brengen. Misschien voelde de baas voor het eerst van zijn leven wat liefde en waardering? Door liefde en mededogen voor zo'n persoon te voelen, en door te proberen ons hart te openen, kunnen we een einde maken aan onze woede en hem of haar echt helpen. Dat is nogal wat. Maar we hebben het geluid van de bel om thuis te komen bij onszelf, om voor onszelf te zorgen, om ons bewust te worden van yonisomanaskara, onze mentale aandacht, om te kijken of onze mentale aandacht juist en passend of onjuist is. Onze mentale aandacht bepaalt de neiging van de geest. Dus door te luisteren naar het geluid van de bel, onze geest thuis te brengen bij ons lichaam en te zorgen voor wat we in onszelf aantreffen, door ademen, omarmen, diep kijken en tot inzicht komen, creëren we een geneigdheid van de geest die liefdevol, mededogend, begrijpend en inzichtvol is. Dit is de vierde manier.

Er is een vijfde manier: als je boos bent op iemand met vriendelijke lichamelijke handelingen, vriendelijke woorden, en die ook vriendelijk van geest is, en je bent wijs, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Als er zo iemand is, zijn we misschien jaloers. Uit die jaloezie ontstaat boosheid. Waarom krijgt deze persoon dit en ik niet? Waarom heeft die ander succes en ik niet? Als we op deze manier boos zijn op iemand, wordt gezegd dat we niet wijs zijn. We moeten niet weglopen voor wat in ons wordt aangeraakt, de jaloezie, maar ons volledig focussen op alle vriendelijkheid die er is en ons daaraan laven. Op die manier worden onze vriendelijkheid en ons welzijn ook gevoed. Als we dat kunnen, worden we wijs genoemd.

Waarlijk aanwezig zijn

Om voor onze boosheid te kunnen zorgen, is het belangrijk dat we de vaardigheid bezitten om aanwezig te zijn. In Plum Village hebben we ons leven op zo'n manier ingericht dat het makkelijk is om bij onszelf terug te komen, en dat maakt het gemakkelijker om de juiste aandacht te hebben. Waar je ook gaat in onze verschillende hamlets zie je kleine geheugensteuntjes, kleine gedichtjes die het huidige moment omschrijven en die ons helpen om waarlijk aanwezig te zijn. 'Terwijl ik mijn tanden poets en mijn mond spoel, neem ik mij voor zuiver en liefdevol te spreken. Aangename en juiste woorden uit mijn mond laten een bloem opbloeien in de tuin van mijn hart.' 'Voor het starten van de auto weet ik waar ik naartoe ga, de auto en ik zijn één, als de auto hard gaat, ga ik hard.' Voordat we de auto starten gaan we even na: heb ik de auto wel nodig? Voordat ik de sleutel gebruik om de auto te starten weet ik waar ik naartoe ga en ik realiseer me dat de auto en alle passagiers één zijn en dat als de auto snel gaat, we allemaal snel gaan. Dit brengt ons terug naar het huidige moment, dus als we rijden, zijn we ons er terdege van bewust hóé we rijden. We letten goed op wat er allemaal om ons heen gebeurt: de maximumsnelheid, de andere weggebruikers, die de gatha misschien niet beoefenen en misschien iets sneller rijden dan toegestaan is of ons in hun haast misschien snijden. Dus we weten dat die andere weggebruiker haast heeft; misschien is hij of zij op weg naar het ziekenhuis. We zijn in contact met, we hebben mentale aandacht voor iemand die iets doet. Hoe kijken we daarnaar? Geven ze water aan onze zaden van woede, of aan die van begrip, mededogen en vrede in ons?

Deze korte gatha's helpen ons om gedurende de dag juiste aandacht te beoefenen.

Mijn geest kan gaan in duizend richtingen.
Maar op dit mooie pad ga ik in vrede.
Bij iedere stap, waait een zachte bries.
Bij iedere stap bloeit een bloem.

Wandelmeditatie is een belangrijke beoefening in Plum Village. Thây vertelt ons dat we niet kunnen zeggen dat we in Plum Village zijn geweest als we in Plum Village niet lopen in wandelmeditatie. We kunnen zeggen dat we in Meyrac waren, maar niet dat we in Plum Village waren. Wanneer we een brief schrijven, is het adres 'Lower Hamlet, Meyrac, Loubes-Bernac, of 'Le Pey, Thénac' voor de broeders, zo staat het ergens geregistreerd, maar dat

Eigenlijk is morgen ons verleden, deze ochtend is al verleden tijd, vijf minuten geleden is al verleden tijd. De manier waarop we ons heden leven, bepaalt hoe ons verleden zal zijn. We kunnen samen een prachtig verleden creëren. Ieder moment maken we ons verleden. Voor ons verleden zorgen betekent dat we voor ons huidige moment moeten zorgen, door écht aanwezig te zijn. Door voor ons huidige moment te zorgen, zorgen we voor ons verleden.



foto: archief *Klankschaal*

wat Le Pey en Meyrac tot Plum Village maakt, is dat we lopen in wandelmeditatie. Telkens als we een stap zetten, genieten we van die stap. We beoefenen wandelmeditatie omdat we dat fijn vinden, we houden ervan omdat we er vrede in vinden. Bewust van iedere stap worden we niet langer meegevoerd door non-stop denken, we zijn hier vrij van, gedurende één, twee, misschien drie stappen. Dan tien, twintig, dertig, veertig stappen non-stop denken. Dan weer één stap, vrijheid, twee stappen, vrijheid, vrede, kalmte, klaarheid. Het mooie van de essentie van Plum Village, de wandelmeditatie, is dat je Plum Village met je mee kunt nemen. Lopend naar je auto, de bus, de trein: waar je ook maar gaat, kun je in Plum Village zijn, in het huidige moment, in het hier en nu. Ruimte voorbij de ruimte. Ik kan wandelen! Eens per dag beoefenen we met elkaar wandelmeditatie in Plum Village, en samen genereren we deze energie van mindfulness, de energie van het waarlijk aanwezig zijn in het hier en nu, de energie van vreugde, vrede, vrijheid en heling. Eén moment van verlossing van het radiostation *Non Stop Thinking* is een moment van vrijheid en van heling. Wij zingen graag het lied 'I have arrived, I am home, in the here and the now. I am solid, I am free, in the ultimate I dwell.' Het hier en nu, dat is ons eigenlijke adres. Daar is ons ware thuis. We zetten stappen in vrijheid. Er is geen weg naar vrede, vrede ís de weg.

Voor het verleden zorgen

Als we heel diep in het huidige moment kijken, kunnen we het verleden zien. We zijn hier nu allemaal bij elkaar, we

brengen samen tijd door. We beoefenen samen wandelmeditatie, we eten, werken en delen samen. Eigenlijk is morgen ons verleden, deze ochtend is al verleden tijd, vijf minuten geleden is al verleden tijd. De manier waarop we ons heden leven, bepaalt hoe ons verleden zal zijn. We kunnen samen een prachtig verleden creëren. Ieder moment maken we ons verleden. Voor ons verleden zorgen betekent dat we voor ons huidige moment moeten zorgen, door écht aanwezig te zijn. Door voor ons huidige moment te zorgen, zorgen we voor ons verleden. Hoe we van dag tot dag leven komt voort uit de manier waarop we gisteren leefden, eergisteren, een paar weken geleden, een maand geleden. Eén of twee maanden geleden besloten we om naar deze retraite te gaan. We namen deze beslissing in het huidige moment dat nú het verleden is! Alle beslissingen die wij nu nemen, zullen onze toekomst vormen. Door vandaag ergens aandacht aan te geven, geven we de zaden in ons bewustzijn water, de zaden die zich morgen of op welk toekomstige moment ook manifesteren in ons denken, spreken en doen. Als we voor onze toekomst willen zorgen, doen we dat in het huidige moment. We moeten goed in het huidige moment gegrond zijn, we hebben de juiste aandacht nodig om die keuzes te kunnen maken die ons de toekomst schenken waarin we hopen te leven wanneer die toekomst het huidige moment wordt. Het is bijna onmogelijk om een besluit te nemen terwijl we in de toekomst verblijven, omdat de toekomst wordt gevormd door het nu.

'Ik ben aangekomen, ik ben thuis' betekent terugkeren naar het hier en nu, en door dat te doen zorgen we voor het verleden, het heden en de toekomst. We hebben nog een liedje dat ik fijn vind: 'Adem in, adem uit'. Deze liedjes lijken misschien een beetje mal als je ze voor het eerst hoort, maar als we stoppen en kijken, wat zeggen deze liedjes ons dan? 'Adem in, adem uit, ik ga open als een bloem.' Toen ik deze liedjes voor het eerst hoorde dacht ik 'o, kinderliedjes, leuk...', maar als we het geluid van de bel horen en er aandacht aan geven en al onze angsten, zorgen, gepieker, hoop, wensen en dromen loslaten, zijn we vrij. We zijn vrij, vrij om te zijn. We hoeven niet iets anders te zijn dan we zijn. Een bloem probeert niet een bloem te zijn, laat staan een bepaalde bloem. Hij is gewoon de bloem die hij is, bepaald door oorzaken en voorwaarden. Hij bloeit omdat het in de natuur van de bloem besloten ligt dat hij bloeit. Hij komt niet uit de aarde omdat hij een vol bloeiende bloem wil zijn. Hij komt gewoon uit de aarde omdat de voorwaarden hem dat laten doen op dat moment. De bloem is totaal doelloos in zijn zijn en hij is zo mooi als hij zijn kan, op zijn allermooist.

Geest en lichaam samenbrengen

Doelloosheid betekent niet dat we niets doen, nergens heen gaan, een beetje ronddwalen of ronddrijven als een boot zonder roer, dobberend in de oceaan met aan alle kanten water. We brengen onze geest thuis in ons lichaam, we zijn volledig aanwezig bij wat we doen, gewoon om de



foto: archief *Klankschaal*

Zorg voor je mentale aandacht, beoefen mindfulness om voor je mentale aandacht te zorgen. Dan zullen de zaden van begrip, mededogen, non-discriminatie en geluk sterker worden. Deze sterke zaden zijn dan de neiging van de geest.

pure vreugde die het geeft. Als we volledig aanwezig zijn bij dat wat we doen, geeft dat vreugde en is het voedend. We zijn ons allermooiste zelf. We zullen resultaat hebben. Misschien zeggen we zelfs dat dit de richting is die we op willen gaan, maar we raken niet verdwaald in 'ik wil dáárheen, ik wil dáárheen!' Als we zo'n geest hebben, zijn we niet echt in het huidige moment. Met zo'n geest proberen we in de toekomst te zijn, wat gewoon niet kan in het huidige moment. Het enige moment waarin we kunnen verblijven, is het huidige moment. Aanwezig zijn, doelloosheid beoefenen, betekent ons allermooiste zelf zijn. In Plum Village zijn we op een bepaalde manier zakenmensen. Wij zijn ons ervan bewust dat het heel makkelijk is om het ontzettend druk te hebben. Als we doelloosheid beoefenen, worden we een kalme aanwezigheid. Is dat niet prachtig? In Plum Village hebben we onze omgeving en onze dagelijkse activiteiten op zo'n manier georganiseerd dat het ons helpt om vrije mensen te zijn. Om doelloosheid te kunnen beoefenen, om écht aanwezig te zijn.

We kunnen het heel druk hebben omdat we nummer één willen zijn, in onze onderneming, in het leven, nummer één als bedrijf. En daar is niets op tegen. Er moet een nummer één zijn. Een negenjarig kind kwam thuis van school, waar ze een soort sportwedstrijd hadden gehad. Het kind zei: 'Mama, mama, ik won als allerlaatste!' Wat een inzicht voor een kind! Ik won als allerlaatste! Het kind had duidelijk met grote vreugde meegedaan! Je kunt winnen als eerste, als tweede, als derde, als vierde of als laatste. Het kind koos voor de vreugde. Dit kind is in ons allemaal. Ieder van ons heeft een kind in zich. Willen we nummer één zijn of willen we gelukkig zijn?

Juiste aandacht

Yonisomanaskara, juiste aandacht, hangt af van het object (wat?) en de manier waarop (hoe?). Er is mentale aandacht aanwezig wanneer er contact is, en het is de beoefening van mindfulness die ons inspraak geeft in de juistheid of onjuistheid van die mentale aandacht. In Plum Village beoefenen we op een manier die de energie van mindfulness genereert en waar we door vervuld worden. We hebben juiste aandacht voor wat we ook doen, en als we onjuiste aandacht hebben, worden we ons daar snel bewust van en veranderen we het weer in juiste aandacht. Dus wie is de baas? Wie is er écht de baas? Zorg voor je mentale aandacht, beoefen mindfulness om voor je mentale aandacht te zorgen. Dan zullen de zaden van begrip, mededogen, non-discriminatie en geluk sterker worden. Deze sterke zaden zijn dan de neiging van de geest. Het is door de beoefening van mindfulness en yonisomanaskara dat we onze neurale paden creëren. Daar hebben we iets over te zeggen als we mindfulness beoefenen.

Na deze lezing zullen we samen wandelmeditatie beoefenen en genieten van iedere stap die we op deze mooie planeet zetten, en zullen we toestaan dat de helende energie van dankbaarheid opkomt voor alles wat Moeder Aarde aan ons allemaal geeft. Dankbaarheid voor iedereen die hier is, dat we elkaar ondersteunen in onze beoefening, dankbaarheid voor onze geliefden thuis, zonder wie ons leven er zo anders uit had gezien. Dankbaarheid voor onze werknemers. We zijn vervuld door de energie van mindfulness, in staat te luisteren, te begrijpen, wanneer we onze collega treffen of onze werknemer die we zo moeilijk vinden en die misschien onze hulp nodig heeft. We lopen in vrijheid, we lopen in vrede, we helen onszelf. Die vrijheid, vrede en heling kunnen we ook aan anderen geven. Of we nu vanuit een kantoor werken of vanuit huis, op elk moment kunnen we onze geest thuisbrengen in ons lichaam en onszelf in het huidige moment brengen; het enige moment dat we hebben. Een gelukkige retraite!

[de bel klinkt drie keer]

Getranscribeerd door Daan Karsten en Françoise Pottier.
Vertaald door Pieter Loogman.

Soetra over de vijf manieren om een einde te maken aan boosheid

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat deze verbleef in het Anathapindika Klooster in het Jeta Prak bij de stad Shravasti.

Op een dag zei de Eerwaarde Shariputra tegen de monniken: ‘Vrienden, vandaag wil ik de vijf manieren om een einde te maken aan boosheid met jullie delen. Luister alsjeblieft aandachtig en breng in de praktijk wat ik jullie leer.’

De monniken stemden hiermee in en luisterden aandachtig.

De Eerwaarde Shariputra sprak vervolgens: ‘Wat zijn deze vijf manieren om een einde te maken aan boosheid?

Dit is de eerste manier. Vrienden, als er iemand is wiens lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, maar wiens woorden wel vriendelijk zijn, en als je boos wordt op die persoon maar ook wijs bent, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Vrienden, stel dat er een monnik is die ascese beoefent en een pij draagt van lappen. Op een dag komt hij langs een vuilnishoop vol uitwerpselen, urine, slijm en nog veel meer viezigheden, en hij ziet in deze hoop een ongeschonden lap stof. Met zijn linkerhand pakt hij de lap en met zijn rechterhand pakt hij het andere uiteinde en strekt de stof uit. Hij ziet dat deze lap stof nog helemaal gaaf is en niet besmeurd door uitwerpselen, urine, slijm en andere viezigheden. Dus vouwt hij de lap op en stopt hem weg om mee naar huis te nemen, te wassen en in zijn lappenpij te naaien. Vrienden, als iemands lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, maar zijn woorden zijn wel vriendelijk, dan zijn we wijs als we geen aandacht schenken aan zijn onvriendelijke lichamelijke handelingen, maar alleen letten op zijn vriendelijke woorden. Dit helpt ons om een einde te maken aan onze boosheid.

Vrienden, dit is de tweede manier. Als je boos wordt op iemand wiens woorden niet vriendelijk zijn, maar wiens lichamelijke handelingen wel vriendelijk zijn, en je bent wijs, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Vrienden, stel dat er niet ver van het dorp een diep meer is, waarvan de oppervlakte bedekt is met kroos en riet. Nu nadert iemand het meer die erg veel dorst heeft en bijna bezwijkt van de hitte. Hij trekt zijn kleren uit, springt in het water, gebruikt zijn handen om kroos en riet te verwijderen en geniet van het baden en drinken van het koele water van het meer. Zo is het ook, mijn vrienden, met iemand wiens woorden niet vriendelijk zijn, maar wiens lichamelijke handelingen wel vriendelijk zijn. Schenk geen aandacht aan zijn woorden, maar richt al je aandacht op zijn lichamelijke handelingen om een einde te kunnen maken aan je boosheid. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

Hier is de derde manier, vrienden. Als je boos wordt op iemand met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, maar die nog een klein beetje vriendelijkheid in zijn hart heeft, en je bent wijs, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Vrienden, stel dat iemand naar een kruispunt toeloopt. Ze is zwak, dorstig, armzalig, heet, misdeeld en vervuld van verdriet. Als ze bij de kruising aankomt, ziet ze een voetafdruk van een bizon met een klein beetje stilstaand regenwater. Ze denkt bij zichzelf, Er is maar heel weinig water in deze voetafdruk. Als ik mijn hand of een blad gebruik om het op te scheppen, dan roer ik de modder los en wordt het water ondrinkbaar. Daarom moet ik neerknielen met mijn armen en knieën op de grond, mijn lippen op het water zetten en het rechtstreeks drinken.

Terstond doet ze dat. Vrienden, als je iemand ziet met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, maar die nog een beetje vriendelijkheid in haar hart heeft, schenk dan geen aandacht aan haar woorden en daden, maar richt al je aandacht op het kleine beetje vriendelijkheid in haar hart, zodat je een einde kan maken aan je boosheid. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

Dit is de vierde manier, vrienden. Als je boos wordt op iemand met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, en je bent wijs, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Mijn vrienden, stel dat iemand ziek wordt op een lange reis. Hij is alleen, volledig uitgeput en bij geen enkel dorp in de buurt. Hij wordt wanhopig en weet dat hij zal sterven voor het einde van zijn reis. Op dat moment komt er iemand langs die ziet in welke situatie de man verkeert. Ze neemt de man onmiddellijk bij de hand en leidt hem naar het eerstvolgende dorp, waar ze voor hem zorgt, zijn ziekte behandelt en ervoor zorgt dat het hem aan niets ontbreekt, wat betreft kleding, medicijnen en voeding. Dankzij dit mededogen en deze liefdevolle vriendelijkheid is het leven van de man gered. Op dezelfde manier, vrienden, kan je als je iemand treft wiens woorden en lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, en in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, deze gedachte bij je laten opkomen: Iemand wiens woorden en lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, en in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, is iemand die ondraaglijk lijdt. Tenzij hij een goede spirituele vriend ontmoet, heeft hij geen enkele kans om zichzelf te veranderen en naar de wereld van geluk te komen.
Als je zo denkt, ben je in staat je hart te openen met liefde en mededogen voor die persoon. Je kunt een einde maken aan je boosheid en die persoon helpen. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

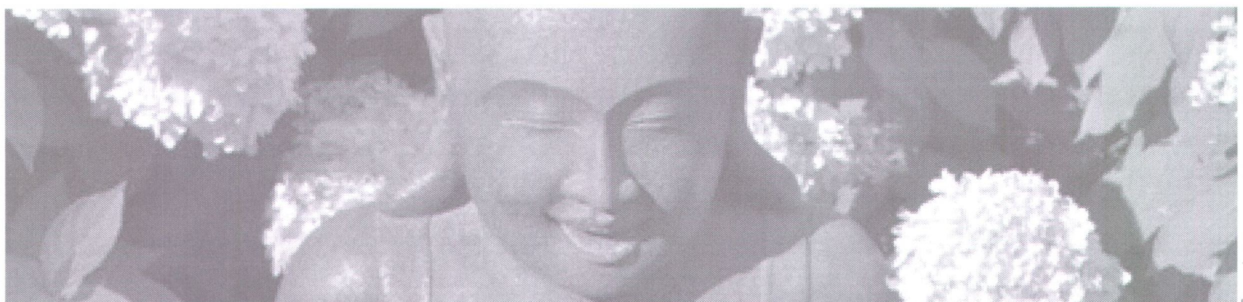
Vrienden, dit is de vijfde manier. Als je boos bent op iemand met vriendelijke lichamelijke handelingen, vriendelijke woorden, en die ook vriendelijk van geest is, en je bent wijs, dan weet je hoe je de situatie kunt overdenken om een einde te maken aan je boosheid.

Vrienden, stel dat er vlak bij het dorp een prachtig meer is. Het water in het meer is helder en zoet, de bodem is vlak, de oevers zijn rijk begroeid met mals, groen gras, en het meer is omgeven met mooie frisse bomen die schaduw geven. Iemand die dorst heeft, lijdt onder de hitte, wiens lichaam bedekt is met zweet, komt aan bij het meer, trekt zijn kleren uit, laat ze op de oever achter, springt in het water en vindt grote vreugde en genot in het drinken en baden in het zuivere water. Zijn hitte, dorst en lijden verdwijnen onmiddellijk. Op dezelfde manier, vrienden, kan je als je iemand treft wiens lichamelijke handelingen en woorden vriendelijk zijn, en die ook vriendelijk van geest is, al je aandacht richten op zijn vriendelijkheid van lichaam, spraak en geest, en je laat je niet overweldigen door jaloezie of boosheid. Als je niet weet hoe je gelukkig kunt leven met iemand die zo aangenaam is, dan kan er niet van je gezegd worden dat je wijs bent.

Lieve vrienden, ik heb jullie de vijf manieren geleerd om een einde te maken aan boosheid.'

Toen de monniken de woorden van de Eerwaarde Shariputra hoorden, ontvingen ze deze met vreugde en begonnen ze in de praktijk te brengen.

Madhyama Agama 25
(Komt overeen met Aghata Vinaya Sutta
[Lezing over Water als Voorbeeld],
Anguttara Nikaya III, 186)


foto: internet

Thich Nhat Hanh krijgt erepenning van theologische universiteit New York

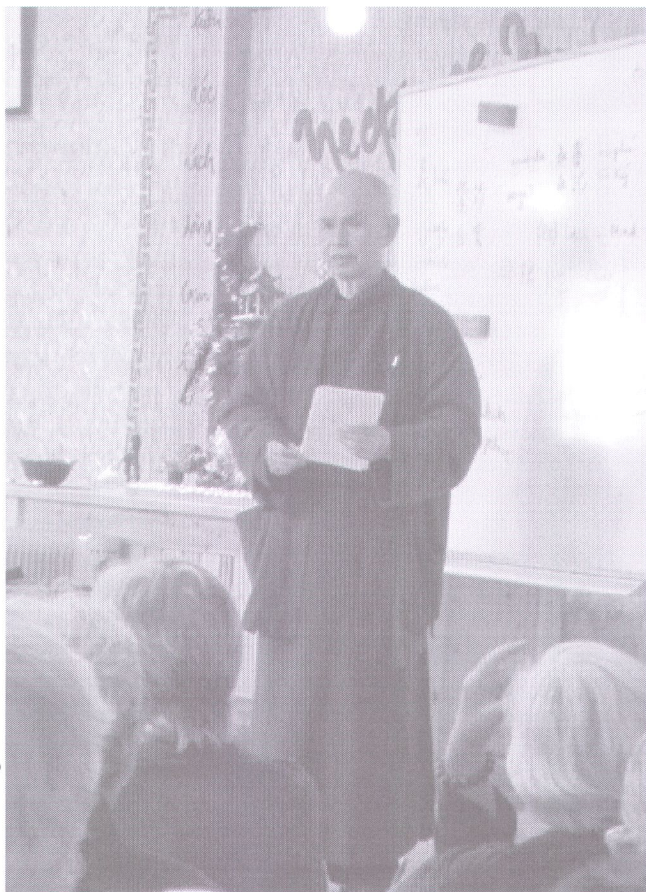
De Union, een theologische universiteit in de stad New York, heeft een erepenning, de Union Medal, toegekend aan boeddhistische leraar, schrijver en vredesactivist Thich Nhat Hanh. De Union Medal is in 1981 ingesteld om mensen te eren die in hun leven de missie van de Union in de wereld weerspiegelen. Het is de hoogste onderscheiding van deze universiteit. Eerdere erepenningen werden uitgereikt aan aartsbisschop Desmond Tutu, vicepresident Al Gore en Judith en Bill Moyers. Thich Nhat Hanh studeerde aan de Union en behaalde er in 1963 zijn master in religiestudies.

'Thây [zoals Thich Nhat Hanh vaak liefhebbend genoemd wordt] heeft bij mensen met zeer verschillende achtergronden en ervaringen en uit allerlei religies een diepe snaar geraakt,' zei de rector van de universiteit, dr. Serene Jones. 'Het vervult ons met trots zijn wereldwijde opzienbarende werk te kunnen eren.' De uitreikingsceremonie vond plaats op 6 september, tijdens de jaarlijkse gezamenlijke dienst waarmee het nieuwe studiejaar officieel wordt geopend en waar nieuwe studenten en medewerkers worden verwelkomd. Zuster Chan Dúc uit Plum Village, het bekende klooster dat Thây in het zuidwesten van Frankrijk heeft gesticht, nam de Union Medal namens hem in ontvangst.

Dr. Jones sprak de begeleidende tekst uit die bij de erepenning hoort: 'Thich Nhat Hanh, in je leven was en ben je mensenrechtenactivist, productief schrijver, spiritueel wereldleider, stichter van klooster en Sangha's, en het allerbelangrijkste: je was en bent een lichtend voorbeeld voor mensen van allerlei religies die naar innerlijke transformatie streven en op zoek zijn naar de kracht en moed die nodig zijn om deze wereld beter te maken. Toen de Vietnamoorlog, door je landgenoten de Amerikaanse oorlog genoemd, op zijn hevigst was, zag je een vorm van geëngageerd boeddhisme voor je, die je ook direct in praktijk bracht door contemplatieve monniken uit hun tempels te halen en met een nieuwe missie voor sociale rechtvaardigheid op pad te sturen, eerst naar het door de oorlog verscheurde platteland van Vietnam en later naar plekken op de hele wereld. Je leerde de Vietnamese jeugd hoe om te gaan met beproevingen als armoede, honger, gebombardeerde dorpen, trauma en dood.

Ook aan de mensen in Amerika bracht je je boodschap van geweldloosheid, mededogen en vrede, op een moment dat ze daar de grootste behoefte aan hadden. Je bracht dominee Martin Luther King Jr. ertoe zich tegen de oorlog uit te spreken, waarna hij je persoonlijk voordroeg voor de Nobelprijs van de Vrede. Je hebt een essentiële rol gespeeld bij het naar het Westen brengen van het boeddhisme, door mensen uit allerlei religies te laten kennismaken met de veelzijdige beoefening van mindfulness en ons liefdevol te leren hoe we die in praktijk kunnen brengen, door middel van je dharmalezingen, loop- en zitmeditaties, door de manier waarop je eet en glimlacht en met mensen omgaat. Je hebt ons allemaal verlicht. Met je compassie, geweldloze activisme en mindfulness belichaam je de hoogste idealen en aspiraties van het Union Theological Seminary in New York, door als een voorbeeld voor ons allen je leven te leven en met spectaculaire eenvoud en helderheid je inzichten met ons te delen hoe we kunnen omgaan met lijden, kunnen streven naar rechtvaardigheid en vrede kunnen bereiken. We reiken je hierbij de hoogste prijs van de Union uit, de Union Medal.'

Nadat ze de erepenning namens Thây in ontvangst had genomen, sprak zuster Chan Dúc: 'Het vervult me met nederigheid om hier als vertegenwoordiger van Plum Village en onze leraar Thây aanwezig te zijn. Thây kreeg in 2014 een hersenbloeding, en daardoor kan hij in lijfelijke vorm vandaag niet hier aanwezig zijn. Toch is Thây bij ons. Eigenlijk wandelt hij al heel lang door de gangen van dit gebouw. In 2001 was Thây in de gelegenheid hier een paar dagen te verblijven, kort na 9/11. Hij hield toen een prachtige toespraak in de Riverside Church en vertelde hoe de mensen in dit land op zo'n verschrikkelijke daad kunnen reageren. Eenzelfde soort boodschap zou Thây hebben uitgedragen als hij vandaag had kunnen spreken, in deze tijd waarin we met zo veel dreigende problemen te maken hebben, zoals Noord-Korea en onze reactie op dat land. Hij zou vertellen hoe we kunnen oefenen om vol aandacht naar onszelf te luisteren, ten eerste naar ons eigen lijden, onze eigen wonden, onze eigen diepe pijn, vervolgens naar het lijden en de pijn van de mensen om ons heen, en ten slotte naar het lijden en de pijn van iedereen die zich onze vijand noemt. Door dit aandachtige luisteren, en ook door


foto: Gré Hellingman

Thây tijdens de 2014 drie-weken-retraite in Plum Village

Union is opgericht als christelijk seminarie, maar heeft zich altijd laten inspireren door inzichten uit andere religies. De uitreiking van de Union Medal aan Thây markeert het onlangs uitgebreide Master of Divinity-programma. Vanaf dit najaar kunnen studenten een theologische opleiding in niet-christelijk priesterschap volgen, in een van twee richtingen: Boeddhistisch & Interreligieus Engagement of Islam & Interreligieus Engagement. Union start daarnaast met het Thich Nhat Hanh-programma voor geëngageerd boeddhisme, dat academisch en openbaar onderwijs wil stimuleren rond kwesties waarmee sociaal geëngageerde boeddhistische beoefenaren en denkers te maken krijgen. Het programma wil een brede boeddhistische dialoog tot stand brengen en antwoorden bieden rond thema's als werken aan vrede, interreligieus engagement, klimaatverandering, racisme, geweld, armoede en economische ongelijkheid en gender en seksualiteit.

ons vermogen ons te uiten en naar onszelf te luisteren, kunnen we de problemen overwinnen waarmee de mens en onze aarde op dit moment te maken hebben. In plaats van de mensheid te vernietigen, kunnen we homo sapiens, de denkende mens, transformeren in 'homo aandachtig', de bewuste mens, die weet hoe je het dagelijks leven in aandacht kunt leven met mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, vreugde, geluk en diepgaande liefde.

Deze erepenning zal zijn weg vinden naar Thailand, waar Thây van zijn hersenbloeding herstelt, of naar Vietnam, waar hij op dit moment zijn oorspronkelijke tempel bezoekt, de tempel waar hij op zijn zestiende novice werd. In die tijd was het zijn grootste wens om het boeddhisme zo te vernieuwen dat het een weg kon zijn die ons de mogelijkheden bood om met het lijden van onze tijd om te gaan. Toen Thây in New York woonde, slaagde hij erin veel van de wonden die hij aan de oorlog in Vietnam had overgehouden te transformeren. Hij had de tijd om naar zichzelf terug te keren en zichzelf door de beoefening van wandelmeditatie en mindful ademen te helen. Deel van die genezing vond plaats, zo schrijft hij in zijn dagboeken van 1962, toen hij las over de laatste dagen van Dietrich Bonhoeffer, die ook aan dit seminarie verbonden was. Thây had grote waardering voor de opoffering, het begrip en de liefde van Dietrich Bonhoeffer. Ze hielpen hem bij zijn eigen doorbraak, om diep in zichzelf de ware moed te vinden die hij nodig had om het boeddhisme werkelijk te kunnen vernieuwen.

Thây dacht altijd dat hij in Vietnam zou onderwijzen, dat hij het boeddhisme in Vietnam zou vernieuwen, maar verschillende oorzaken en omstandigheden brachten hem naar de Verenigde Staten, en dat betekent dat hij nu al meer dan veertig jaar in ballingschap leeft. Vanaf zijn komst naar Amerika in 1962 tot de dag van vandaag heeft Thây hier in het Westen een nieuwe vorm van boeddhisme uitgedragen, zodat we met moed kunnen voortgaan op een pad dat ons helpt om van 'homo sapiens' te veranderen in 'homo aandachtig', een bewuste mens die niet alleen zorgdraagt voor de menselijke soort, maar voor alle soorten, en in het bijzonder voor onze lieve Moeder Aarde, onder onze voeten, om ons heen en boven ons in de atmosfeer.

Het vervult ons met dank dat we hier vandaag bij jullie kunnen zijn om deze prachtige erepenning in ontvangst te nemen en mee terug te nemen naar Thây. Thây zal altijd in jullie hart bij jullie zijn; telkens wanneer je in vrede door de gangen loopt, zul je in contact staan met Thây.

Als teken van onze dankbaarheid aan de medewerkers en studenten van dit instituut willen we graag een klein geschenk aanbieden. Het is een kalligrafie van de hand van Thây met de tekst: 'toegepast boeddhisme'. We hopen dat dit het Thich Nhat Hanh-programma voor sociaal geënga-geerd boeddhisme zal stimuleren wanneer dat programma een plek en tijd voor zichzelf heeft gevonden.'

Getranscribeerd en geredigeerd door Françoise Pottier.
Vertaald door Merel Leene.

Een oude fabriek verbouwd tot een licht, ruim en prettig geheel

In september vorig jaar opende Tam Binh haar deuren. Centrum Tam Binh is een centrum voor gehandicapte jongeren en ligt vlak bij de stad Hué in centraal Vietnam.

In de maanden voor de opening werd een oude fabriek verbouwd tot een licht, ruim en prettig geheel. In de weken net voor de verbouwing mocht ik ter plekke meedenken over de inrichting en aankleding van de verschillende ruimtes. Met creatieve oplossingen zorgden we ervoor dat we met weinig geld deden wat er moest gebeuren. Een klein, praktisch ingericht kantoor, een sfeervolle ruimte waar gasten ontvangen kunnen worden, lichte klaslokalen en de keuken met een grote ronde tafel. Buiten enerzijds voldoende ruimte voor heerlijk spelen, maar ook een kleine lotusvijver met vissen. In de hekken rondom het gebouw bevestigden we gehalveerde pvc-buizen, waar kruiden en groenten in groeien die gebruikt worden voor het koken van de dagelijkse lunch. In de grote centrale hal plaatsten we een klein houten tafeltje. Op de tafel staat altijd een vaas met bloemen. Elke ochtend begint met 'the morning circle'. Alle jongeren en het team in een kring om het tafeltje. Er wordt gemediteerd, de dag wordt doorgenomen en er wordt samen gezongen. Tot slot hingen we aan de bovenverdieping een aantal bakken, gevuld met prachtige, kleurige bloemen.

Het was een mooie, maar ook verdrietige periode. Zuster Minh Tanh, abdes van de Long Tho Pagode overleed. Jaren en jaren heeft zij zich ingezet voor gehandicapte jongeren in Vietnam, zij was echt een pionier. Zuster Minh Tanh stond aan het hoofd van de School Of The Beloved, de voorloper van Tam Binh. Ze was al een tijd ernstig ziek en ze wist dat ze niet meer zou genezen. Toen ik net geland was op het vliegveld van Ho Chi Minh City zette ik mijn telefoon aan en kreeg ik een telefoontje dat zuster Minh Tanh een paar uur ervoor was overleden. Ze was rustig gestorven, omringd door haar dierbaren. In de dagen voor haar begrafenis ben ik een aantal keer bij haar geweest om afscheid te nemen. Zuster Minh Tanh werd begraven bij het nonnenklooster naast de Tu Hieu Pagode, de Pagoda van Thich Nhat Hanh. Ik ben dankbaar voor het feit dat ik in Vietnam was in deze periode.

Het gaat goed met Tam Binh! Steeds opnieuw verwelkomen we nieuwe jongeren. De ouderbetrokkenheid is hoog, er wordt gewerkt met een betrokken en hardwerkende staf. De laatste ontwikkeling is dat we een kleine



Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Daan Karsten, Merel Leene, Pieter Loogman en Françoise Pottier.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie:
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:
- *Klankschaal* nr 55: **15 december 2017** / februari 2018
  Thema: Verbindende communicatie
- *Klankschaal* nr 56: **1 april 2018** / juni 2018

Leven in Aandacht

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh

Gaat Jan ermee stoppen?


foto: Centrum Boswijk

Het zal je maar gebeuren. Zit je rustig te mediteren, komt ineens de gedachte op: 'En wat als ik er eens mee stop?' Waarmee? Met het geven van retraites, lezingen, dagen van aandacht en aanverwante zaken. De gedachte sloeg bij me in als een bom en gaf me een enorm gevoel van ruimte. Het idee om na vijftig jaar groepen leiden te zeggen: 'nu even niet' en uit iets te stappen waarmee ik zo'n beetje vergroeid ben geraakt, gaf me een uiterst prettig gevoel.

'En wat dan?' Weet ik niet. Juist het niet beantwoorden van die vraag vond en vind ik zo prettig. De gewoonte-energie van het leiden van groepen loslaten en niet weten waarin ik dan terechtkom, is een prachtige uitnodiging. 'Wat ga je dan doen?' vragen mensen. En met een grote glimlach kan ik zeggen: 'Geen idee; het lijkt me prachtig om in een onbekende ruimte te stappen en te zien waar me dat brengt.'

En om dat onbekende echt onbekend te laten zijn zeg ik ook niet: 'ik ga met pensioen' of 'ik neem een sabbatical van een jaar'. Dat zijn twee uitersten die geen ruimte laten. Nee, ik stop voor onbepaalde tijd. Dat kan een jaar zijn, maar ook vijftig jaar. Geen idee. We zullen zien.

Dus voor onbepaalde tijd geef ik geen retraites of ander onderricht meer. Met een paar kleine uitzonderingen: wat nog op de rol staat, maak ik af. In de praktijk betekent dit dat de Stilteretraite in oktober de laatste was. De korte retraites in Frankrijk (veel buiten, de zee, de kliffen, natuur) blijf ik wel doen, dus ook die in september. En voor sommige mensen blijf ik individueel een begeleidende rol – bijvoorbeeld als mentor – houden. Die kan ik niet zomaar in de steek laten. En ook de Hongaren kan ik (nog) niet alleen laten. Dus twee keer per jaar blijf ik daar nog een retraite geven en de Boedapest Sangha op het rechte spoor houden.

Alle andere activiteiten – weekends Basisboeddhisme, Loenenretraites, dagen voor de Stichting Leven in Aandacht, voor het European Institute of Applied Buddhism, voor lokale Sangha's, voor de Sangha van Hulpverleners, voor het Boswijk Instituut etc. – kunnen het vast heel goed doen zonder mijn bijdrage, of ze stoppen gewoon en er ontstaat iets nieuws.

Stop ik dan ook met mediteren en de verdere beoefening? Nee, natuurlijk niet. Misschien vind ik eindelijk de tijd om weer aan retraites deel te nemen (maar dan wel alleen als ik puur deelnemer mag zijn, want voor onbepaalde tijd ben ik 'buiten dienst').

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace

Dagen van Aandacht voor gezinnen in 2018

Gezinsdagen zijn bedoeld voor gezinnen met kinderen van zes tot twaalf jaar. Gezinnen die een familieretraite hebben meegemaakt in EIAB of Plum Village, koesteren vaak de wens om de beoefening thuis door te zetten en dat valt niet altijd mee. Gezinnen die regelmatig naar de gezinsdagen komen om samen te oefenen en met elkaar te delen over het geluk en de uitdagingen van het moderne gezinslevens steunen en voeden elkaar.

Op de gezinsdagen zijn er momenten dat we allemaal samen oefenen met in aandacht eten, zingen, spelen en met bijvoorbeeld opnieuw beginnen of de aarde-aanrakingen.

Op andere momenten gaan ouders en kinderen in afzonderlijke groepen uiteen en hebben elk hun eigen programma. Ouders mediteren samen en delen, kinderen leren spelenderwijs aandachtig ademen, kiezelsteenmeditatie en de bel uitnodigen.

De dagen worden begeleid door vijf leden van de Orde van Interzijn: Tineke Spruytenburg, Maria Ruiters, Wim Schuurmans, Maria Moonlion en Ellen Starmans.

Aanmelden kan via tin.spruytenburg@gmail.com
In 2018 zijn er gezinsdagen gepland op:

- 4 februari (N.B. **alleen** voor ouders)
- 22 april
- 24 juni
- 2 september
- 18 november


illustratie: Anneke Brinkerink



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal *thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30*

Nederlands Boeddhistisch Archief
Nijenburg 96
1081 GG AMSTERDAM

<0000098443581-X-ASV073-X-1*1-3/1-SND
2 1 //LEVEN/N/46/98-1034